

《お知らせ》

・5月以降、土曜日9:30開始のクラスのみ平日会員様もご参加いただけます

・新しく、この先生の先生が加わりました。アンケートのご協力をお願いします

《イベント・特別クラス情報》

23日 「おためし！大人のバレエ体験
～元バレリーナによるやさしいバレエとストレッチ～」

※ 全会員様、参加費¥500でご参加可能です。詳細はWEB、別紙、
店内掲示を参照ください

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

月		火		水		木	
A	B	A	B	A	B	A	B
4		5		6		7	
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		13:30~14:45 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)		15:15~16:30 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ	
18:00~19:00 (60分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)	18:30~19:45 (75分) 心穏やかヨガ ★ ことの	18:00~19:00 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30 (60分) はじめてピラティス ★ ともみ	18:00~19:00 (60分) ハタヨガ ★★ さき	18:30~19:30 (60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko
19:30~20:30 (60分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		19:30~20:30 (60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) やさしいピラティス ★~★★ ともみ	19:30~20:30 (60分) リラックスヨガ ★ さき	20:00~21:00 (60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	19:30~20:30 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko
11		12		13		14	
13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45 (75分) ハタヨガ ★★ ie(アイ)		13:30~14:45 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		13:30~14:45 (75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi	
15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30 (75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		15:15~16:30 (75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30 (75分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:00~19:00 (60分) 心穏やかヨガ ★ ことの	18:30~19:45 (75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:00~19:00 (60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30 (60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00 (60分) リラックスヨガ ★ さき	18:30~19:30 (60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	18:00~19:00 (60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30 (60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko
19:30~20:30 (60分) デトックスフローヨガ ★★ ことの		19:30~20:30 (60分) メディテーションヨガ ★ ayane	20:00~21:00 (60分) 体幹エクササイズ ★★~★★★ ヒロ	19:30~20:30 (60分) ハタヨガ ★★ さき	20:00~21:00 (60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	19:30~20:30 (60分) コンディショニングヨガ (骨盤調整2) ★★~★★★ ayane	20:00~21:00 (60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko

土	日
A	A
2	3
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ Mami	
11:15~12:30 (75分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
13:00~14:15 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや	
9	10
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ ie(アイ)	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★ Eri
13:00~14:15 (75分) パワーヨガ ★★ あや	12:45~14:00 (75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
14:45~16:00 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
16	17
9:30~10:45 (75分) モーニングヨガ ★ ie(アイ)	
11:15~12:30 (75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)	11:00~12:15 (75分) アロマヨガ ★~★★ Eri
13:00~14:15 (75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	12:45~14:00 (75分) ヴィンヤサヨガ ★★~★★★ Eri
14:45~16:00 (75分) パワーヨガ ★★ あや	

月		火		水		木		土	日
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
18(祝)		19		20		21		23(祝)	24
11:00~12:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Koba	
12:45~14:00(75分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		15:15~16:30(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		11:15~12:30(75分) ヴァンヤサ&リラックス ★★ Koba	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) はじめてピラティス ★ ともみ	18:00~19:00(60分) ハタヨガ ★★ さき	18:30~19:30(60分) 心穏やかヨガ ★ ことの	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	18:30~19:30(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	13:15~14:30(75分) おためし! 大人のバレエ体験 ~やさしいバレエと ストレッチ~ レベルフリー ことの	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) やさしいピラティス ★~★★ ともみ	19:30~20:30(60分) リラックスヨガ ★ さき	20:00~21:00(60分) デトックスフローヨガ ★★ ことの	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	20:00~21:00(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		
25		26		27		28		30	
13:30~14:45(75分) ハタヨガ ★ ヒロ		13:30~14:45(75分) ハタフロー ★★ ie(アイ)		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13:30~14:45(75分) 陰陽ヨガ ★★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングアロマ ★ Eri	
15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ		15:15~16:30(75分) ハタヨガ ★ ie(アイ)		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 陰ヨガ ★ Natsumi		11:15~12:30(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
18:00~19:15(75分) シヴァナンダヨガ ★★ Syousei	18:30~19:45(75分) アロマヨガ ★ Eri	18:00~19:00(60分) メディテーションヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	18:00~19:00(60分) リラックスヨガ ★ さき	18:30~19:30(60分) ストレッチヨガ ★~★★ Mami	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	18:30~19:30(60分) ハタヨガ ★~★★ ヒロ	13:00~14:15(75分) 肩こり解消ヨガ ★ あや	
19:45~20:45(60分) ヒーリングヨガ ★ Syousei		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	20:00~21:00(60分) 体幹エクササイズ ★~★★ ヒロ	19:30~20:30(60分) ハタヨガ ★★ さき	20:00~21:00(60分) ヒーリングヨガ ★ Mami	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane	20:00~21:00(60分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	14:45~16:00(75分) パワーヨガ ★★ あや	

A 7階フロア
(定員15名)

B 5階フロア
(定員10名)

《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めての方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★ 少しチャレンジしてみたい中級者向けレベル
- ★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です◎

《イベント・特別クラス情報》

23日 「おためし！大人のバレエ体験 ~元バレリーナによるやさしいバレエとストレッチ~」

※全会員様、参加費¥500でご参加可能です。詳細はWEB、別紙、店内掲示を参照ください

《お知らせ》

・5月以降、土曜日9:30開始のクラスのみ平日会員様もご参加いただけます

・新しく、ことの先生が加わりました。アンケートのご協力をお願いします

《注意・お願い》

- ・体調がすぐれない場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「LINE@」ご利用ください →→
- ・レッスン中、電話に出られない時間帯もございますので予めご了承ください

ヨガスタジオatama

LINE@

